

ВЛИЯНИЕ ЦИГУН-ТЕРАПИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Ю. Гусаковская (ГИУСТ БГУ)

Научный руководитель:

кандидат мед. наук, доцент Е.В. Шиверская

Социально-демографическая ситуация современного общества характеризуется постоянным увеличением количества пожилых и старых людей: во многих развитых странах наблюдается выраженная тенденция старения населения. По данным международной статистики, в 2005 г. более 1 млрд человек перешагнуло 60-летний рубеж. К 2050 г. число людей старше 65 лет во многих развитых странах увеличится более чем в 2 раза, а общая цифра составит 2 млрд. По прогнозу ООН, доля населения старше 60 лет к 2050 г. в Беларуси будет составлять 35,8 % [1, с. 48].

Таким образом, современная социально-демографическая ситуация способствует все большему развитию таких наук, как геронтология, геронтопсихология, геронтомедицина и др., которые занимаются изучением особенностей старости и старения. Анализ литературы по проблемам возрастной психологии показывает, что многие ученые считают старость периодом потерь, другие же старение рассматривают как продолжающееся становление человека. Однако фактом остается то, что в пожилом возрасте люди сталкиваются с различного рода проблемами, такими как прекращение или ограничение трудовой деятельности, трансформация ценностных ориентиров, социально-бытовая и психологическая адаптации к новым условиям и др. Все это накладывает определенный отпечаток на психоэмоциональное состояние пожилых людей, ухудшая их самочувствие, повышая уровень тревожности и депрессии и т. д. И как следствие такого психологического состояния у пожилых людей развиваются различного рода болезни, недуги и т. д.

В настоящее время уже ни для кого не секрет, что более 70 % заболеваний, известных сегодня, относятся к категории психосоматических. Это аутогенные заболевания, т. к. порождаются самим организмом – мыслями, эмоциями. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического и психоэмоционального здоровья людей преклонного возраста с учетом их возрастных, личностных и психологических особенностей. Активно в работу с пожилыми людьми внедряются различного рода оздоровительно-профилактические технологии, одной из которых является древнекитайская система Цигун.

Система Цигун – это древнекитайское искусство психотренинга, саморегуляции. Существует множество причин, по которым пожилым людям показаны занятия Цигун-терапией. Это и общее укрепление здоровья, и развитие воображения, и профилактика заболеваний. Однако одним из основных эффектов от выполнения упражнений Цигун является нормализация психоэмоционального состояния. С точки зрения психологии, этот эффект самый важный.

С целью выявления влияния Цигун-терапии на психоэмоциональное состояние пожилых людей нами было проведено исследование на базе поликлиники № 34 г. Минска. Выборку составило 32 человека, из них 18 женщин и 14 мужчин в возрасте 56–71 года. Исследование проводилось в два этапа: первый – непосредственно перед тем, как участники исследования начали занятия по методике Цигун, второй – по истечении 1 месяца занятий.

Исследование проводилось при помощи методики САН, которая предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения, методики самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д. Рикса и анкеты «Ваше самочувствие». Для подтверждения достоверности результатов исследования мы использовали метод статистической обработки данных χ^2 .

В результате проведенного исследования было выявлено, что после занятий Цигун-терапией психоэмоциональное состояние пожилых людей значительно улучшилось, в частности, достоверность результатов доказана по таким показателям, как самочувствие ($\chi^2 = 7,46$ при $p < 0,05$) и настроение ($\chi^2 = 9,99$ при $p < 0,01$).

Что касается уровня активности, то следует заметить, что статистическая обработка данных не установила достоверности эффекта от занятий Цигун-терапией, т. е. $\chi^2 = 5,53$ при $p > 0,05$. Однако одним из критериев объяснения данных результатов можно считать недостаточное количество проведенных занятий (всего лишь 8).

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно говорить об эффективности применения Цигун-терапии в практике нормализации и улучшения психоэмоционального состояния пожилых людей, в частности для повышения уровня их самочувствия, активности и настроения. А в сочетании с различными техниками телесной терапии, групповой терапии, экзистенциальной проработкой, аутотренингами и т. д. применение Цигун-терапии во многом может способствовать не только нормализации психоэмоционального состояния пожилых людей, но и повышению качества их жизни, нахождению новых смыслов, целей в жизни, обретению уверенности в себе, развитию внутренней гармонии и уменьшению уровня депривации пожилых людей.

Литература

1. *Милькаманович, В.К.* Основы социальной геронтологии: учеб. пособие / В.К. Милькаманович. – Минск: Беларусь, 2008. – 191 с.